

当院は皆様に、

「ヘム鉄」をお勧めします!



鉄不足 = 貧血 = めまい・たちくらみ
だけではありません。

いま、多くの日本人を悩ます病気・不定愁訴は、
鉄不足が引き金となっていると言っても過言ではあ
りません。一見飽食の現代日本人の食生活でも、
欧米人やアジア人などに比べて鉄の摂取量が圧倒
的に少ないのが現状です。

私たち医師は、皆様の食生活を見直すお手伝いを
すると共に、本当に高品質な医療用サプリメント
製品からの鉄(ヘム鉄)の摂取をお勧めします。

特に、

全ての女性の方に!

成長期のお子様!

疲れやすい男性!

詳しくは裏面へ



チェック!

チェックしてみましょう。
2つ以上あてはまったら、鉄欠乏かもしれません。

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1 立ちくらみ、めまい、耳鳴りがする | 16 顔色が悪い |
| 2 肩こり、腰痛、背部痛、関節痛、筋肉痛がある | 17 歯茎の出血、体にアザがよくできる |
| 3 頭痛、頭重になりやすい | 18 口角口唇炎、舌の痺れや赤味がある |
| 4 疲れやすい | 19 まぶたのうらが白い |
| 5 風邪にかかりやすい、微熱がある | 20 皮膚が青白く、または黄色っぽくなる |
| 6 くしゃみ、鼻水、鼻づまりがある | 21 むくみがある |
| 7 のどの不快感がある | 22 しっしんがしやすい |
| 8 洗髪時、髪が抜けやすい | 23 爪が割れやすい |
| 9 年齢不相応の白髪を認める | 24 便秘や下痢をしやすい |
| 10 冷える、寒さに敏感である | 25 吐き気がする |
| 11 食欲不振な時がある | 26 胸が痛む |
| 12 神経過敏、音に敏感に反応する | 27 脈が早い(頻脈) |
| 13 注意力の低下、イライラしやすい | 28 体を動かすと動悸や息切れがする |
| 14 寝起きが悪い、または、夜中に目を覚ましやすい | 29 にきびができやすく、治りにくい |
| 15 つまらないことにくよくよ、憂鬱になることが多い | 30 月経異常がある(あった) |

サプリメント 「ヘム鉄」



【原材料】

ヘム鉄末、鉄・銅・マンガン・亜鉛・セレン含有ビ
ール酵母、カゼインフォスフォペプチド末(乳由
来)、ステアリン酸カルシウム<被包材>ゼラチン

【標準成分】 <1粒(300mg)中>

鉄	8 mg
Fe(ヘム鉄)	5 mg
Fe(イースト鉄)	3 mg
亜鉛(イースト)	0.5 mg
銅(イースト)	0.5 mg
マンガン(イースト)	0.5 mg
セレン(イースト)	10 μg
CPP(ガゼインフォスフォペプチド末)	13.6 mg

【サプリメントハイライト】

当院の「ヘム鉄」は公益財団法人
日本健康・栄養食品協会(平成4年
厚生大臣認可)認定のGMP工場に
て、原料の受け入れから最終製品
の出荷に至るまで、厳重な管理基
準の下、安全かつ高品質に製造され
ているサプリメント製品です。

鉄のはたらき

- 赤血球を作る
- 体内に酸素を運ぶ
- 骨・皮膚・粘膜の代謝に働く
- コラーゲンの生合成に働く
- 白血球・免疫に影響する
- 知能・情動に影響する
- 消化管に影響する
- 筋肉を収縮させる

鉄は、「ヘム鉄」を摂りましょう

非ヘム鉄

タン白と結合しない鉄
植物性食品に含まれる鉄

- 吸収が悪い(5%以下)
- 副作用がある
胃の不快感、吐き気など

病院などで処方される鉄剤は「非ヘム鉄」です

ヘム鉄

タン白と結合した鉄
動物性食品に含まれる鉄

- 吸収が良い(10~30%)
- 副作用がない

動物性の鉄24mg摂るには？

いわし
約 34 匹



×34

レバニラ炒め
10 人前



×10

「ヘム鉄」
3 粒



×3

とはいえ単に「ヘム鉄」だけ摂れば良い訳ではありません！

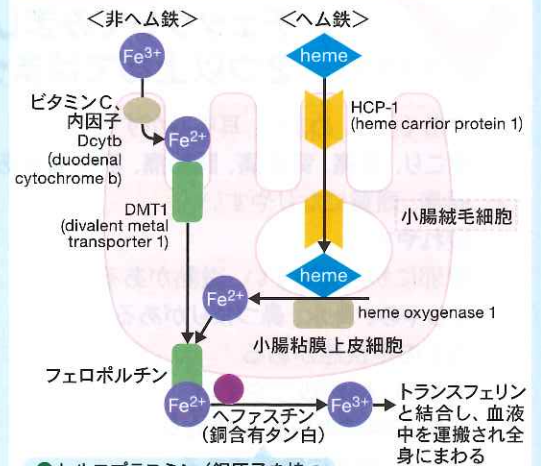
当院の「ヘム鉄」には、鉄の代謝に必要なものを配合しています。

鉄の吸収、代謝メカニズムから、その理由をご理解いただけます。

内容成分 (1粒360mg中)		ポイント
ヘム鉄	5.0mg	2%ヘム鉄パウダーを使用して高単位のヘム鉄含有を実現。さらにイースト鉄をプラス。
鉄 (イースト)	3.0mg	
銅 (イースト)	0.5mg	銅：鉄の代謝に関わる。→ ●ヘファスチン、●セルロプラスミン
亜鉛 (イースト)	0.5mg	亜鉛：ポルフィリンの構成に関与。
マンガン (イースト)	0.5mg	活性酸素による赤血球膜の障害を防ぐ。 マンガン、亜鉛、銅：スーパーオキシドディスムターゼ (Cu-Zn-SOD, 酸化還元酵素)
セレン (イースト)	10 μg	セレン：グルタチオン過酸化酵素
CPP	13.6mg	カゼインフォスホペプチド：ミネラルを可溶化し、吸収を促進する。

ここが重要!

小腸上皮絨毛細胞における鉄吸収



血液検査データから鉄不足を読み解く 「フェリチン」

鉄不足はさまざまな不定愁訴をもたらします(表面参照)が、ヘモグロビン(Hb)、ヘマトクリット(Ht)が基準値に入っているか否かだけで判断すると、その原因が鉄にあることを見逃してしまいます。フェリチンは、体内の貯蔵鉄量を反映します。一般成人の貯蔵鉄量は1000mgが適切と言われています。血清フェリチン1ng/mlは貯蔵鉄8~10mgに相当しますので、血清フェリチン値は100~120ngが適切な値であるということです。有経女性ではこのレベルに達することは大変困難であり、症状の変化と併せて評価しながら、50~80ngをとりあえずの目標と考えて栄養アプローチをしましょう。

鉄欠乏の段階的変化	鉄欠乏				
	正常	貯蔵鉄減少	貯蔵鉄消失 血清鉄減少	貯蔵鉄消失 血清鉄減少 赤血球遊離	貯蔵鉄消失 血清鉄減少 赤血球遊離 組織鉄減少
貯蔵鉄 血清鉄 赤血球					
一般的な貧血の診断	貧血なし Hb>14g/dl	貧血なし Hb>12g/dl	貧血なし Hb>12g/dl	軽度貧血 12>Hb>10g/dl	貧血 Hb<10g/dl
血清フェリチンを中心とした分類	正常 フェリチン>100ng/ml	潜在性鉄欠乏症(軽度) フェリチン<80ng/ml	潜在性鉄欠乏症(重度) フェリチン<30ng/ml	鉄欠乏性貧血 フェリチン<20ng/ml	
不定愁訴	なし	軽度あり	この3段階では、同程度の愁訴あり		